

Nächste Kurse von Silke Tsafir

MBSR 8 Wochen Kurs hybrid

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Klassischer MBSR 8 Wochenkurs mit 1 Achtsamkeitstag (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn

Bitte anmelden unter info@matteundstuhl.de!

In den Schulferien findet kein Kurs statt!

Versäumte Termine können immer mit einem anderen Kurs nachgeholt werden. Das gilt auch für den Achtsamkeitstag.

Beginn: 08.06.2026 **Ende:** 27.07.2026

Uhrzeit: 19:15 - 21:45 Uhr

Adresse

Silke Tsafir, Matte&Stuhl

Seyfferstraße 59

70197 Stuttgart

MBSR Kompaktkurs am Vormittag online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In diesem MBSR Kompaktkurs werden alle Inhalte des klassischen MBSR 8 Wochenkurses (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn vermittelt. Der Kurs beinhaltet auch den Achtsamkeitstag.

Bitte anmelden unter info@matteundstuhl.de!

In den Schulferien findet kein Kurs statt!

Versäumte Termine können immer mit einem anderen Kurs nachgeholt werden. Das gilt auch für den Achtsamkeitstag.

Beginn: 26.06.2026 **Ende:** 31.07.2026

Uhrzeit: 09:00 - 11:30 Uhr

Adresse

Silke Tsafir, Matte&Stuhl

Seyfferstraße 59

70197 Stuttgart